# 爱护眼睛保护视力一年级作文

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-06-17

*爱护眼睛保护视力一年级作文【精选9篇】众所周知，眼睛是心灵的窗户，白天打开看奇妙的世界，晚上关上进入甜美梦乡，之所以这么说是因为只有眼睛可以让我们更直观地了解世界万物。下面是小编收集整理的爱护眼睛保护视力一年级作文，希望能够帮助到大家！爱护...*

爱护眼睛保护视力一年级作文【精选9篇】

众所周知，眼睛是心灵的窗户，白天打开看奇妙的世界，晚上关上进入甜美梦乡，之所以这么说是因为只有眼睛可以让我们更直观地了解世界万物。下面是小编收集整理的爱护眼睛保护视力一年级作文，希望能够帮助到大家！

**爱护眼睛保护视力一年级作文（篇1）**

这是一个关于爱的故事，它的题目叫《欣赏》。

初夏，蒲葵扇的扑打声噪醒了宁静的氛围，叽喳的鸟叫声喧嚷着季节的盛宴。远处，浮起的炊烟里摇动着股股充实的劳累，夕阳余下，一群尚小的孩童撅着屁股，团团围攻，用细小的草根，为自己的黑大帅，不败将加油打气，蛐蛐的争斗外面是奶奶慈祥的面孔与笑不动的嘴角。

“蒽娘，我画画得到老师表扬嘞，还奖了小红花，您瞧我画的……”这是我，大概上2年级的时候吧。奶奶递过画，捏捏眼睛，然后放下蒲葵山，弯弓着腰，细细的看着图片上的每一个细节，这里面有我有奶奶有蒲葵山，还有柳树有小花，有小鸟，半晌，竖起大不拇指，说：“阿拉妞妞毛聪明嘞，以后成为大画家……”我开心而满足的笑了，心想奶奶一定是觉得这幅画好看，一定是打心里的佩服。

不久，奶奶的视力每况愈下，可她还是每天豆捧着孙女的画，凭我的的直觉，我想，她应该看不清这幅画了，可每每拿起那幅画，她就会乐滋滋的笑，每一笑又总会说，我们的大画家呀，我的乖孙女哦。我想，这歪歪斜斜的线条里面，一定还有什么，幸运的奶奶找到了吧。

就这样，我的画，被奶奶的目光修饰的越来越有价值，它仿佛是奶奶的快乐药剂，又好像一部电影似的，奶奶总会从里面找到许多欢乐。

如今，那张画还是保留在奶奶身边，即使粗糙的纸被折折叠叠的不再有精神，即使奶奶的眼睛再也看不到自己孙女可爱的模样，可她依旧会欣赏呵护，就像呵护她的孙女一样。渐渐的我才发现，有一双爱的眼睛，正散发着蓬勃的生命力，在奶奶内心熠熠闪光。

奶奶爱欣赏，特别是这幅我画的画，即使她再也看不清我的模样……

**爱护眼睛保护视力一年级作文（篇2）**

“你是左眼睛，我是右眼睛，一起看红尘浮光掠影。你轻轻地眨，我也轻轻地眨，点亮夜雨后漫天星星。”宛转的音乐在耳机里缓缓流淌，令我不禁沉思：我们原本炯炯有神的双眼，在许许多多精彩的电视节目和趣味盎然的书本杂志的“连环攻击”下，是否早已迷茫无神？深蓝夜空中的明月，是否也已经混浊不清？丰富多彩的世界，恐怕也像披上一件缥缈的纱衣，若隐若现了吧！那么，我们应该怎样爱护自己的双眼呢？

认真做眼保健操

每天第二节下课后都有五分钟的眼保健操时间。广播一响，清晰的女声朗读着节拍，我放下手中的笔，闭上眼睛，挺直腰板，伴随着舒缓轻柔的音乐慢慢按压，从第一节的耳垂眼穴到第五节的头部督脉穴。眼操结束，我睁开双眼，眼前的光景似乎明亮许多；眼睛，也不像之前那般疲劳。认真做眼保健操，恐怕是对“辛勤工作”一节课的双眼，最好的抚慰了！

经常远眺

假期一到，我经常赖在电脑桌前，长时间不挪窝。紧盯着泛光的屏幕上五颜六色的网页信息，时间一长，我便会感到眼睛酸疼。这个时候，我就会走到窗前，向外眺望。远处，有着鳞次栉比的高楼大厦，蜿蜒曲折的公路，往来不断的汽车。不管是在鲜亮的日出时分，或者炙热的正午，甚至是暗淡的黄昏，窗外世界的精彩总能舒缓我眼睛的疲劳。经常远眺，放松的不仅是疲劳的视神经，还有紧张的心情哟！

保持正确的坐姿

写字时，为了追求效率，我的眼睛就会不知不觉地与书本“零距离接触”。距离一拉近，字迹也随之变得更加清晰。一开始，我还为自己的“小聪明”而洋洋得意。渐渐地，我才发现，头一低，挡住了光线，我的眼睛简直是在阴影里工作，这无疑让眼睛更加疲惫。其实我是知道“眼一尺，手一寸，胸一拳”的口诀的，奈何实施起来比较难。我把这句话写成纸条，贴在笔袋上，让它时时提醒我保持良好的坐姿。当我把它奉为圣旨，谨遵它的要求，我知道我又消除了一个近视隐患，眼睛在我精心地呵护中，又能健康舒适地为我服务了。

爱护眼睛不应成为空洞的口号，而应该化为实际的行动，请从小事做起，实实在在地保护你的眼睛，让它更好地带我们看云卷云舒，观潮起潮落，洞察这个世界的精彩与美丽吧！

**爱护眼睛保护视力一年级作文（篇3）**

“咚，咚，咚……”那古老的大钟一连敲了十二下，我才放下手中的遥控器，疲倦地趴在桌子上，不知不觉地睡着了……

“啊！这是什么地方？”我睁开眼睛，只见周围一片漆黑，渐渐地有了微弱的亮光，我仔细一看，只见我坐在椅子上，手和脚都被铁镣给锁住了，我慌忙地挣扎着：“救命啊！来人啊！快放开我啊！”慌乱中我只听见一声厉喝：“肃静！”顿时，到处都亮了起来，一双双明亮的大眼睛正盯着我，我被吓得三魂不见了七魂，一动也不敢动。看了许久，我终于弄明白了，原来我是在法庭上。我看见一双严肃的大眼睛正坐在主审台上，陪审团在它的左右两侧，也是一双双大眼睛。

“开审！”主审官大眼睛喊道。

我的心情渐渐平静下来，试探着问道：“你们是谁？这是什么地方？”

主审官说：“我们是眼睛，这里是眼睛王国！我们要审判你！”

“眼睛王国”是什么东东，我怎么没听过？我心里打了个大问号。“那你们抓我来干什么，我还要回去看电视呢！”没等我说完，从里面走出了一双疲倦的眼睛。这是一双与众不同的眼睛，它那本来洁白的身躯变黄了，布满了血丝，原本黑亮的心脏也变得灰暗了。我越发奇怪了：这双眼睛怎么这么熟悉？正当我迷惑不解的时候，那双疲倦的眼睛可怜巴巴地对我说：“主人，您为什么这么不爱惜我呢？”说着，它流下了眼泪。

“不可能！这个‘丑八怪’怎么会是我的眼睛呢？法官大人，您可要明鉴呀！”我生气地说到。

“准不会错的！”那双疲倦的眼睛愤怒地说。

“那你……你有什么证据吗？”我有些慌了。

那双眼睛自信地说：“当然有！”说完，它拿出一些照片，上面全是我不良的用眼习惯：有的是睡在床上看书；有的是在玩游戏；有的是看电视到深夜……

“现在铁证如山，你还不认罪！”主审官严厉地说到。

我无言以对，法庭做出终审判决，根据“眼睛王国”法律第三章第八条，决定把我处死。

我被吓呆了。来到刑场，一把明晃晃的大刀砍向我，我吓得全身发抖，“别杀我，别杀我，我会改过的，我会改过的，别杀我……”

“佳佳，你怎么了，这孩子……”一个熟悉的声音把我拉回到现实。我睁眼一看，原来是场梦。梦啊梦，你可千万别成真，我一定会加倍爱护眼睛的。

**爱护眼睛保护视力一年级作文（篇4）**

眼睛，好比窗户一般，透过这扇窗，你可以看到五彩斑斓的世界;透过这扇窗，你可以体会这个世界的千奇百怪;透过这扇窗，你可以感触世间万物……由此可见，拥有一双明亮的眼睛是多么幸福的事啊!

上星期天，早晨阳光明媚，我和妈妈参加了玉溪爱尔眼科医院的亲子游园活动。首先，妈妈帮我测了一次视力，结果是左眼1.5，右眼1.2。而旁边一位小记者却两眼都是0.8，我不禁为自己良好的视力感到庆幸和欣慰，顿时喜笑颜开。但玩盲人敲锣的游戏时，对手都敲到了锣，我还丈二和尚——摸不着头脑。可见，盲人的世界真令人心灰意冷，保护眼睛刻不容缓!

参加完了所有游园活动，我们就到四楼会议室听讲座。老师意味深长地讲到：“眼睛的视力最重要，老少皆知，可20\_年调查下来后，近视人群高达47%，小学生占40.89%，初中生占67.33%，高中生占79.20%，大学生占85.00%。”听了这个数据，我大吃一惊，不由自主地看了看周围，我才注意到有很多小记者都已经戴上了眼镜，我暗暗下定决心，一定要保护好眼睛，不让我的“心灵之窗”变得暗淡。

一个人就像一座房子，眼睛就是这座房子的窗户，没有了这扇必不可少的窗户，我们面对的将是一片漆黑。虽然近视不可以治愈，但预防方法还是有很多的。首先，对于我们而言最关键的就是少接触电子产品，手机、电脑、平板是导致孩子近视的罪魁祸首;其次，我们要多进行户外运动，让眼睛也晒晒太阳，这样不仅能预防近视，还可以促进亲子间的情感交流，一举两得;最后，我们还要注意读写姿势：书本离眼睛一尺，身子离桌子一拳，握笔手离笔尖一寸。老师的讲座结束了，大家都受益匪浅，收获满满，真是“听君一席话，胜读十年书。”我也从中深有感触，眼睛真是名副其实的“心灵之窗”啊，也是人体最重要的器官之一。我一定要好好保护我明亮的双眼。

活动结束了，大家兴高采烈地回家了，人人脸上都笑开了花。本次活动不仅让我度过了一个愉快的周末，而且还让我全面了解了眼睛，认识到了眼睛的重要性，我希望已经近视的同学好好控制用眼时间，不要使近视度数加深;没近视的同学，更应该保护自己的眼睛，让自己远离近视。

**爱护眼睛保护视力一年级作文（篇5）**

唉，现在近视眼的人还真是越来越多了。不论是小孩、中年人、老年人各各都戴着眼镜就像“小博士”一样呢。

不过，这近视眼啊对学习还真没益呢，只会导致成绩下降。这不，学校为了让我们重视眼睛的“用处”，还专门开了一个会呢。下面让我带领你去看一下吧。

进入会场，会场中的吵闹声不断传来，终于，老师发话了，老师的金口一开，全场立刻鸦雀无声。

“同学们，下面让我们讲讲近视眼的危害和补救方法吧。”“好”可真可谓是一呼百应啊。

“同学们，在现在，每个人差不多都戴眼镜，可你知道为什么你的眼睛会近视吗？那是因为同学们不注意，躺在床上看书，离电视太近，在光线暗的地方看书写字……”“咦，她说的好像都是我的毛病哎，怪不得我戴眼镜呢。”我小声嘀咕着。

你可别以为我只是知道了近视原因，告诉你，补救方法我也学到了耶。

像我，要想保证眼镜度数不再“长大”，就要做好这几个方面。

看书在光线明的地方；多多运动；少看、尽量不看电视、电脑等。

更重要的是，我学到了一个正确的握笔姿势：

开始时，发了一个小皮筋，“咦，干什么的？扎头发的吧？”同桌异想天开的说道。不一会，吾就明白了，原来是纠正我们的握笔姿势的啊。

现在让我来详细地你叨叨。先用食指和笔比量一下，再按住笔的中间部分，将皮筋套进去，再在笔上缠两圈，再将绳子套在手上，保持姿势，就是正确书写了。

还有，保护眼睛的方法还有很多，还可以做眼睛保健操哦！

总而言之，言而总之，就是眼睛对我们的用处很大，我们要好好保护它。人们说：眼睛是心灵的“窗户”。在房子里，你期待黑暗还是向往光明？我猜应该是阳光吧！那我们就保护好它，不要成为下一个盲人。

好视力，好成绩，好未来！

**爱护眼睛保护视力一年级作文（篇6）**

我想，大家对海伦凯勒这个人一定不陌生吧。如果知道海伦的人，一定知道她的自传---《假如给我三天光明》。我早已听说过这本书，只是没有完整的读过而已。今天，我特地从同学那儿借来一本，准备细细的读。看了这本书，我深受启发。

每个人都拥有一双明亮而善于发现的大眼睛，可海伦与众不同，她自从小时候生过那场大病后，就变成了盲、聋、哑的残疾人。可想而知，生活在一片黑暗中是多么的可怕呀。而海伦却仍在安妮莎莉文老师的帮助下完成了学业，坚强的生活。如果换做是我，我可能早就放弃了。我一直怀着激动的心情读完了这本书。直到书的最后几页---讲述了海伦究竟如何要来利用这仅仅三天的时光，我的心仍然不能平静。三天，只有三天！怎么可能让已失明很长时间的海伦看到她所希望看到的一切事物？我们每个人的眼睛都能看得到物体，从未尝试过长久失明的感觉。如果想体验的话，可以用黑布把眼睛蒙上，试着去做一些事情。突然失去视觉，看不见任何东西，一切都处在黑暗之中，这是你就会发现眼睛的重要。我不知道，到底有多少读者看到过书中所描绘的博物馆或其它景色。当然，许多人没有这个机会。但我相信，许多有机会的人却没有去利用它。在哪些地方确实是使用你眼睛的好地方。有视觉的人可以在那里度过受益不浅的日子。然而有些人却不好好珍惜光明。就拿我来说吧。小时候，我不爱护眼睛，让眼睛严重近视。可这样，我更不爱惜它。现在我知道要爱护眼睛了。通过这本书对我的启发，我明白了一个深刻的道理：

充分利用每一个感官，通过自然给予你的几种接触手段，为世界想你现实的所有愉快而美好的细节而自豪吧！不过，在所有感官中，我相信，视觉一定是最令人赏心悦目的。好好爱护你的眼睛，珍爱光明吧！总有一天你会发现，光明是多么的重要！

**爱护眼睛保护视力一年级作文（篇7）**

现在在我们身边有一些近视的同学，他们的心理很难受。因为他们失去了明亮的眼睛。所以为了让我们有一双明亮的眼睛，我们应该保护眼睛，保护视力，预防近视。

根据科学研究，近视的形成一般是遗传，营养不良或不正确的用眼方式而导致的。其中，用眼不正确是我们中小学生眼睛近视的最大因素。在日常生活中，我们应该怎样来预防近视呢？

1、坚持每天认真做二次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

2、学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。

3、学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。

4、养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑，不要躺在床上和动荡的车厢里看书等等。

5、多锻炼身体，多吃含有维生素A，胡萝卜素等的食品，保持膳食的营养均衡。

6、保持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

7、保持充足的睡眠可以让眼睛得到最好的休息。

根据以上几点，我们还做了一个“爱眼口决”偏于大家记忆。“保护视力很重要，不良习惯需改掉。台灯放在左前方，室内灯光不可少。读书姿势要正确，一尺距离为最好。乘车走路勿读书，趴着躺着不看书。青山绿水常亲近，睡眠充足不过劳。心明眼亮精神爽，宽广世界多美妙。”

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，保护视力，预防近视，让我们拥有一双明亮的眼睛，使我们的生活更加绚丽多彩。

**爱护眼睛保护视力一年级作文（篇8）**

白日依山尽，黄河入海流。

欲穷千里目，更上一层楼。

如果王之涣少了双眼，想必就写不出这千古传颂的诗了，眼睛是我们的灵魂之窗，眼睛带我们看尽了人世间的，喜、怒、哀、乐。如果没有了眼睛，人生就陷入了一片黑暗。我认为小学生要爱护视力要从三力做起，那就是控制力、忍耐力、行动力。

首先是控制力。现在的小学生爱看电视，爱上网打游戏，眼睛可以说是超时工作，当然，近视就不知不觉得找上门，所以我认为小学生要学会控制时间，控制时间，控制看电视的时间，控制打游戏的时间，让眼睛得到充分的休息，远离近视的威胁。

第二是忍耐力。有句话说：“行得正，坐得端。”很多人看书时弯腰驼背，没有保持眼睛与书本的距离─30到35厘米，导致愈看愈近，甚至看电视时，东倒西歪的躺在椅子上，最后近视就找上门。所以我认为小学生不要贪图一时的舒适，要忍耐不变，时时提醒自己，要求自己，所谓习惯成自然，学会忍耐一时的不便，就可以远离近视。

第三就是行动力。每次用眼超过30到40分钟就起来走一走，让眼睛得到充分的休息，假日时多到郊外走走，多看绿色植物，甚至多吃对眼睛有意的蔬菜水果，例如：红萝卜、绿花菜，所谓坐而言不如起而行，就是这个道理。

最近我从书上看到中美洲的萨尔瓦多，当地生活贫困，所以少了电视、电脑，当地的孩子整日学自然为伍，所以当然少了近视族，可见是生活习惯造成了近视，所以我认为，小学生要爱护视力，要从控制力、忍耐力、行动力，这三个基本动作做起。

假如苍鹰没有翅膀，就不能搏击长空；假如船检没有罗盘，就不能破浪远洋；假如生命中没有眼睛，就不能绽放生命之花。

**爱护眼睛保护视力一年级作文（篇9）**

一双眼睛，心与心交流的窗口，通过它可以看到很多美好。世界多么缤纷，光环多么耀眼，笑容多么甜美……这一切我们都要通过眼睛的感触才能看到。所以，让我们爱护我们的眼睛吧！

这几年，青少年近视加剧。每天学习用眼，不是挑灯夜战，就是抓紧一切时间走路学习等，再者，就是因为当今的科技太发达了，同学们太“热爱”上网了，成为真正的网民了。其实，我就是其中的受害者。“呀，我家有电脑了！我一定要痛痛快快的玩一场。”

记得，这是我家刚有电脑的时候，我别提多激动了。每天，只要一写完作业，就开始上网，打打游戏，看看歌词，浏览网页……真是快活极了。日复一日，时间久了，我的视线渐渐模糊了，这可不是像电视剧上演的那样，感动的哭了，我是看不清东西了！不过，我也不像广告上说的，得白内障了，朋友们放心吧，没那么严重。呵呵，我混上了眼镜，成为同学眼中的四眼妹了，以前是我经常嘲笑别人，现在换成别人嘲笑我了，哎，老天真是公平啊。

我真是懊恼死了，为什么当时不听家人的劝告呢？哎，我又能怪得上谁呢？照照镜子，仔细瞧瞧，真是难看死了。妈妈看到我的表情，故意说：“呀，这是谁呀，这么漂亮，早知如此，何必当初呢。”“老妈，你就不要损我了嘛，我已经知道错了，你以为我现在心里高兴啊？！”我立即反驳妈妈。现在，我看到电脑，就气的这跺脚，真是害死人不偿命啊！虽然说得有点过了，但也解不了我的心头之恨呀。

有时，老师布置的作业不得不用上电脑，我才勉为其难的轻蔑的‘扫描’它几眼，心里头暗下决心，绝不多看！如果“工作量”大的话，我看半个小时就会冲可爱的小草微笑一下，愣上一愣。

嘻嘻……现在我可爱护我的眼睛了，它可是我的心灵小窗口哦！同学们，下课要按时做眼保健操，多看看绿色的东西，像树啊、草啊有利于我们眼的放松，多眺望远处也可以缓解眼疲劳。

我们正处于生长发育的阶段，除了多吃一些蛋白质、脂肪多的食物之外，还要多吃含维生素多的食物，特别是维生素C，多吃蔬菜是一个很好的选择哦！当然，还有很多很多预防方法，我在此说上一说，只是想提醒一下广大朋友们。

明亮的眼睛，闪亮闪亮的，像天上的星星，眨巴眨巴的；美丽的眼睛，七彩缤纷，像天边的彩虹，静观生活的酸甜苦辣；温柔的眼睛，暖人心房，像春天的细雨，润物无声；有一双眼睛，是生命给予你的礼物，像挥着翅膀的天使，向未来致敬，向未来招手！拥有一双好眼睛，是你人生最大的财富，珍惜吧！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找